

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

Tesis Presentada en Opción al Título Académico
de Master en Actividad Física
en la Comunidad

Título: Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río.

Autora: Lic. Milena González Gortes

Tutor: MSc. Deysi Milhet Cruz.

MSc. Yudelkys Martínez León.

2011

“Año 53 de la Revolución”

PENSAMIENTO

“Hay que trabajar para enriquecer los conocimientos adquiridos, para saberlos aplicar en la práctica de manera creadora y recordar que la realidad es siempre mucho más rica que la teoría, pero que la teoría es imprescindible para desarrollar el trabajo profesional de modo científico.”

Fidel Castro Rúz

RESUMEN

Teniendo en cuenta la importancia de las actividades físico-recreativas en los adolescentes como herramienta en la ocupación sana del tiempo libre, es que nos dimos a la tarea de emprender la presente investigación, basada ante todo en un plan de actividades físico-recreativas que posibiliten la utilización de estas en su tiempo libre. Para ello fue preciso el empleo de métodos investigativos, dentro de los que se destacan los teóricos, empíricos, matemáticos estadísticos y los métodos de intervención comunitaria, a partir de los resultados obtenidos se elaboraron las distintas actividades seleccionadas. El propósito de esta investigación es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean, por lo que su objetivo es proponer un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años de edad, según sus necesidades, motivaciones e intereses recreativos, pudiéndose constatar que aunque existe un programa con tales propósitos en este consejo popular, las actividades físico-recreativas que se realizan no se ajustan por su programación a las demandas de los adolescentes en el área objeto de investigación.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
Capítulo I: Fundamentación teórica sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria.....	14
1.1- El Tiempo Libre como parte del tiempo social.....	14
1. 2- El Tiempo Libre, una problemática social actual.	15
1. 3 - Valor social y uso del tiempo libre.	18
1. 4 - Presupuesto de tiempo y tiempo libre.	19
1. 5 - La recreación como forma de utilización en el tiempo libre.	20
1.7 - Actividades físico-recreativas.	24
1.8 - Conceptualización de la recreación física.....	25
1.9 - Objetivos de la Recreación Física	27
1.10 - Recreación física en el consejo popular.....	30
1.11 - Características generales de la adolescencia.....	32
1.12 - Características psicológicas y motoras en la adolescencia.	33
1.13 - Comportamiento del adolescente.	37
1.14 Fundamentos metodológicos del plan de actividades físico - recreativos para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años.....	39
Capítulo II: Análisis de los resultados sobre el estado actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 11 a 14años. Plan de actividades físico-recreativas.....	46
2.1 - Caracterización de la zona estudiada.....	46
2. 2 - Características del programa de la comunidad.....	48
2.4 - Análisis de los resultados de las entrevistas, encuestas y observaciones realizadas para valorar todo lo referente a la ocupación del tiempo libre.	49
2.5 - Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.....	58
2.6 - Estudio y distribución del presupuesto de tiempo.....	60
2.7 - Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades).	61
2.8 - Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14años de edad.....	62
2.9- Valoración práctica del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de entre 11 a 14años, del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río.....	74
CONCLUSIONES	78
RECOMENDACIONES	79
BIBLIOGRAFÍA	80
ANEXOS	84

INTRODUCCIÓN.

El deporte cubano, se caracteriza por el sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a todos los lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959 y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

La importancia de tener una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la de buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

En los últimos años se ha venido desarrollando una serie de conceptos, enfoques y características que como sistema educativo tributan a un fin fundamental, el cual es crear premisas que buscan perfeccionar los procesos que en ella se desarrollan como por ejemplo: Docencia, Investigación y Extensión. Lograr el fortalecimiento de la Cultura Nacional es por lo tanto una tarea prioritaria de ella. “La función formadora no se limita al conocimiento de habilidades, sino también y a la par, a la formación y consolidación de valores, que deben ganar cada vez mayor conciencia de que los retos son académicos, morales, científicos y éticos.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

La planificación y programación de estas dependen en gran medida de la edad de los participantes, sus gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre le dedica voluntariamente su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas tienen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

La investigación está encaminada a realizar un plan de actividades físico – recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río con esto se pretende proporcionar beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida.

Beneficios de la recreación física en el desarrollo humano local.

Físico – motrices

Social

Económico

En la salud

Cognoscitivo

En la comunidad social

Ambiental.

La actividad físico-recreativa debe ser planificada y cumplir los objetivos de la necesidad social, todas las actividades serán aplicadas en la comunidad para que sea más efectiva la dinámica recreativa de esta.

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, en los procesos de comunicación a distancia masificándose los gustos, produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda subordinada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y de contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

La ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que agobian a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Dumazedier (1975).

La planificación de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Una de las principales actividades que impulsa la recreación es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación en todos los sentidos, fomentando entre otras cosas valores que sean pilares fundamentales y una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

La actividad físico recreativa es generadora de los valores que esta sociedad reclama, por tanto hablar de ellas es hablar de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos, no es referirse a Campeones Olímpicos y Mundiales, es hablar de plenitud de salud y de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad física y el deporte como una vía para optimizar al ser humano.

Martínez del Castillo, J (1985) define la actividad físico-recreativa “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes”. En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

En estas condiciones las actividades físico-recreativas como forma de cultura, están llamadas a realizar un gran papel, pues por su valor, basado en la opción y en ser una actividad de auto desarrollo deben llegar a convertirse, en el socialismo, en una escuela formadora de conciencia, en un adecuado y eficaz instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo. Sabemos que existen dificultades en la realización de estas actividades para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes problema de gran importancia en la actualidad por los momentos especiales que nos encontramos viviendo.

Los adolescentes entre 11 a 14 años de edad, no escapan ante esta problemática, pues si bien no trabajan al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y una planificación de actividades las cuales deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven, pues es de conocimiento de todos que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia social.

Situación problemática que genera el problema:

- ✓ A partir de la utilización de un método social como es el auto registro de actividades para conocer el presupuesto de tiempo de los adolescentes entre 11 a 14 años lo que decidimos como muestra de nuestra investigación donde los resultados arrojaron que disponen de un total 5:30 horas, destinando este tiempo a practicar deportes, oír música, ver la televisión, etc.
- ✓ A través de la observación diaria se ha podido apreciar que la población adolescente entre 11 a 14 años, del consejo popular “Ceferino Fernández” dedica su tiempo libre a realizar actividades que atentan contra el bienestar de su salud como tomar bebidas alcohólicas, fumar, y realizar juegos prohibidos, pelea de perro, y pelea de gallo. Además se pudo apreciar el desinterés por las actividades que en ocasiones se convocan y en muchas ocasiones ni se enteran que se ofertan y que preferentemente les gusta realizarlas en el horario de la tarde.
- ✓ Al encuestar a los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández”, plantean que no son suficientes las actividades que se realizan para satisfacer sus necesidades en su tiempo libre, no se tienen en cuenta los gustos y preferencia.
- ✓ Coincidimos en la necesidad de ofertar variadas actividades físico-recreativas que estén acorde a sus gustos, preferencia, necesidades y respondan a sus intereses para de esta forma ocupar su tiempo libre.
- ✓ Al entrevistar a los factores de la comunidad plantean que existe un programa.
- ✓ Planificado por la dirección del combinado deportivo, pero que las actividades no son sistemáticas y en ocasiones son suspendidas, no tienen la divulgación necesaria para que estos participen lo que trae consigo el descontento de los adolescentes, considerando que la ocupación del tiempo libre es un factor fundamental en este consejo popular, destacando la necesidad de un plan de actividades físico-recreativas, utilizando los

recursos de los cuales disponemos y teniendo en cuenta las características de los adolescentes entre 11 a 14 años de nuestra comunidad.

- ✓ Al revisar el programa de actividades planificadas por el combinado deportivo pudimos observar que estas carecen de la calidad requerida, no son sistemáticas lo que en muchas ocasiones son infuncionales y no tiene en cuenta los gustos e intereses de los adolescentes entre 11 a 14 años.
- ✓ En los momentos actuales que vive la sociedad y en correspondencia con la situación económica existente debemos aunar nuestros esfuerzos para proporcionar a los adolescentes variadas actividades físico recreativa, que despierten su interés, teniendo en cuenta que al planificarse tengan buena calidad y posibilite la participación de todos los adolescentes haciendo de esta una actividad amena, entretenida, encaminada a satisfacer sus necesidades más crecientes y a la vez nos permita rescatar los valores perdidos por muchos de estos adolescentes.

Por lo que se deriva el siguiente:

Problema científico ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular Ceferino Fernández del municipio Pinar del Río?

Objeto de Estudio

El proceso de recreación comunitaria.

Campo de acción

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años.

Objetivo.

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular Ceferino Fernández del municipio Pinar del Río.

Para darle cumplimiento a este objetivo nos trazamos las siguientes preguntas científicas con sus respectivas tareas investigativas:

Preguntas Científicas.

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran elaborar para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad práctica del plan de actividades físico-recreativas propuesto para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río?

Tareas Investigativas

1. Sistematización de las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria.
2. Diagnóstico de la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río.

4. Valoración de la utilidad práctica del plan de actividades físico-recreativas propuesto para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río.

Para la realización de nuestro trabajo utilizamos los siguientes términos

Definición de Términos.

Tiempo libre: Es el tiempo que queda después de sacar el empleado en la realización del conjunto de actividades propias del día, dosificadas en 5 grupos genéricos:

Trabajadores o estudiantes.

Transportación.

Actividad de compromiso social.

Tareas domésticas.

Actividades biofisiológicas.

Recreación: Más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa. (Según la autora de la investigación).

Programa de actividades recreativas: Son las actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.

Magnitud de tiempo libre: Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.

Actividades preferidas: Son aquellas que más gustan a los individuos para realizarlas en el tiempo libre.

Consejo popular: Entidad gubernamental local, de carácter representativo, adquiere la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende

una demarcación territorial dada, apoya a las Asambleas Municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

Juegos tradicionales: Son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza y la resistencia.

Objetivos: Propósitos o metas que persiguen el grupo con vista a cumplimentar la actividad social fundamental que desempeñan.

Grupo social: Es un sistema especial de relaciones sociales en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común, así como por determinados intereses y formas de conducta compartidas.

Relaciones sociales: Son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes, bien sean personales, grupales o sociales.

Necesidad: Estado de carencia del individuo que lleva a la activación con vista a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia.

Necesidades espirituales: Son las vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte y la estética.

Motivación: El proceso por el cual la necesidad insatisfecha de una persona genera energía y dirección hacia cierto objetivo cuyo logro se supone que habrá de satisfacer dicha necesidad.

Comunidad: Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Grupo: Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas.

Población

45 adolescentes comprendidos entre las edades entre 11 a 14 años.

Además fueron objeto de análisis 11 Presidentes de CDR, todo lo cual contribuye a lograr mayor objetividad y confiabilidad en el análisis y valoración de los distintos instrumentos investigativos aplicados

Para facilitar el desarrollo de esta investigación se utilizaron diferentes **métodos investigativos**, donde se destacan los teóricos, empíricos, de intervención comunitaria y los métodos matemáticos estadísticos.

El **método materialista dialéctico** fue el método rector que condujo la investigación en todas sus etapas, fue empleado en la sistematización de los principales criterios de los diferentes autores estudiados. A partir de ahí se derivan los demás métodos de investigación.

Los métodos teóricos posibilitaron a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema, también se utilizan para la construcción de las teorías, para la elaboración de las premisas metodológicas y en la construcción de las preguntas científicas, en la investigación se aplicaron los siguientes:

Histórico Lógico: Permitió conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación como opción en la ocupación del tiempo libre en los adolescentes, analizar los programas de recreación existentes en la comunidad donde se enmarca la investigación y obtener información necesaria para la elaboración de la propuesta de actividades físico-recreativas que se ofrece.

Análisis - síntesis: Permitió estudiar los elementos esenciales de las actividades que prefieren los adolescentes desde el punto de vista recreativo para ocupar su tiempo libre desde la comunidad, además nos condujo de forma gradual en la elaboración de todas las actividades físico-recreativas que se proponen.

Inducción- deducción: Este método fue fundamental para realizar el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta bibliográfica que sirvió de fuente de conocimiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad físico

recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor elaboración de las actividades propuestas en correspondencia con las necesidades recreativas de los adolescentes investigados.

Los **métodos empíricos** se utilizaron para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para verificar o dar respuesta a las diferentes preguntas científicas de la investigación, pero no fueron suficientes para profundizar en las relaciones esenciales que se dan en los procesos, se hizo necesario aplicar otros métodos por lo que en la presente investigación se utilizaron los siguientes:

Observación: Se empleó para obtener información sobre las actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad objeto de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas

Entrevista: Se utilizó para intercambiar tanto con los adolescentes como con el Presidente del Consejo Popular y los Presidentes de los CDR y así conocer sus inquietudes por las preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas, además del conocimiento de las que se programan y ejecutan en la comunidad.

Encuesta: La misma fue aplicada a los 45 adolescentes entre 11 a 14 años que habitan en el consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río para conocer su estado de opinión acerca de la oferta de actividades físico – recreativas, su grado de satisfacción de las mismas, así como gusto y preferencias recreativas.

Análisis de documentos: Nos permitió consultar los documentos que tratan acerca de los objetivos de nuestra investigación tales como: carpeta metodológica, donde en esta se incluye el programa de recreación etc., además de documentos que caracterizan al adolescente.

Estadístico:

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial para la valoración de las cantidades relativas en por cientos, de las entrevistas realizadas a demás de uso

de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron estadígrafos como promedio, suma, medio análisis porcentual.

Los métodos sociales y de **intervención comunitaria** permitieron obtener toda la información necesaria referente al consejo popular en el que está enmarcada la investigación donde se constató el problema científico, además propiciaron datos importantes para elaborar una propuesta de actividades físico-recreativas como una opción para ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años de edad, que satisfaga sus necesidades recreativas.

Forum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad.

Entrevista a informantes claves: Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masas activas de la comunidad (UJC, CDR, FMC y PCC).

Técnicas de construcción del conocimiento: Dado esta técnica debemos como primer paso plantear lo necesario y beneficioso que sería para los adolescentes su participación en las diversas actividades.

Técnicas de motivación: Aplicamos esta técnica con el objetivo de incentivar y motivar a los adolescentes a participar de forma activa en aquellas actividades propias de su edad, esta motivación viene dada en cada uno de los encuentros, charlas y conversatorios en las que participan.

Estudio de presupuesto de tiempo: Se crea a partir del auto registro de actividades con el objetivo de analizar en la muestra la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como determinación de la magnitud y estructura del tiempo libre de que disponen.

Novedad científica

Radica en un estudio realizado por primera vez en la comunidad sobre un grupo de adolescentes entre 11 a 14 años de edad y sus necesidades recreativas para ocupar el tiempo libre a través de la realización de actividades físico-recreativas, que podrán influir de forma favorable para la formación de su personalidad, con el

propósito de lograr una cultura comunitaria donde se sientan a gusto en las relaciones que establece con sus coetáneos desde el desarrollo del proceso recreativo comunitario.

Actualidad científica.

El trabajo es actual, por cuanto, constituye una de las demandas tecnológicas insertadas en las líneas investigativas a las que se le a dado un tratamiento y seguimiento priorizado por parte de la máxima dirección del INDER y en lo fundamental por el Departamento Nacional de Recreación , fundamentándose en la importancia que para nosotros constituyen los adolescentes y la estrecha relación que existen con respecto a las actividades físico - recreativas a realizarse en la comunidad y la participación de estos en las mismas.

Aporte teórico de la investigación.

El mismo está dado en la fundamentación y valoración que desde el punto de vista teórico propicia la elaboración de una serie de actividades físico-recreativas que en el plano metodológico garantizan una mayor eficiencia en la ocupación del tiempo libre en los adolescentes. Se ofrece un profundo análisis teórico de los criterios de diferentes autores que han tratado el tema investigado en diferentes etapas. El autor de la investigación enriquece elementos cognoscitivos relacionados con la recreación y el tiempo libre en los adolescentes.

Aporte práctico de la investigación.

Radica en la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas como una opción para ocupar el tiempo libre en los adolescentes entre 11 a 14años de edad desde su accionar en la comunidad, a partir de sus necesidades recreativas, motivaciones y preferencias en correspondencia con la época, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas y organizativas a seguir en cada una de ellas.

Capítulo I: Fundamentación teórica sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria.

1.1- El Tiempo Libre como parte del tiempo social.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio-económicas como proceso histórico-natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?, ¿Qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica, antes que socio psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello. Es curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, lazer) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

1. 2- El Tiempo Libre, una problemática social actual.

La problemática del tiempo libre y la recreación constituyen un desafío de nuestra época, puesto que tienden a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente por lo que sociólogos, psicólogos y otros mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas, no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: **B. Grushin (1966)**, afirma: “Por tiempo libre, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Otro de los conceptos analizados en la literatura plantea que el tiempo libre es: “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas”.

La autora de la investigación asume los criterios de los destacados sociólogos cubanos **Rolando Zamora y Maritza García (1988)**, definen teóricamente el tiempo libre como: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez

que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo a su vez premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad”.

En efecto la autora considera que el tiempo libre, es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizada sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas

que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

Así podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro, una buena salud posibilita un

mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. O. G. Petrovich (1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/ desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el autor de la investigación asume como tiempo libre al conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo, donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo, sino en como la emprende el sujeto, ya que es él, quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad, es considerada como recreativa.

1. 3 - Valor social y uso del tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual, se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir educativas formativas o reformativas) en el individuo durante el proceso de recreación. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas

respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la “libertad” de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro, despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales, incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio, se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

1. 4 - Presupuesto de tiempo y tiempo libre.

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades

de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debido a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social.

1. 5 - La recreación como forma de utilización en el tiempo libre.

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación, esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de como sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general, más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. La autora coincide con los criterios del sociólogo.

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos, la recreación tiene una connotación placentera, para otros, es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo-artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overstrut (1966) plantea: “ la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición, vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo,

donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores como Barriéntos, Julio, Giovanni (2005) plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella, provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

1.6 - Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación.

Según Vigoski (Psicología General del Desarrollo, 1988) y retomado por MsC. Maria E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la

motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es importante analizar las necesidades y motivos para que estos adolescentes mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigoski (1988) consideran este período como crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigoski (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

Dentro de los cambios biológicos podemos mencionar la variación de los parámetros peso, talla, mayor crecimiento del componente óseo que del muscular, lo que afecta la coordinación motriz, ocurre la maduración sexual, la masa del corazón aumenta en dos veces. Estas modificaciones traen consigo sueño, torpeza, distracciones negativas que hacen que los adolescentes se sientan avergonzados. En cambio la necesidad de una diversidad de movimientos más la tendencia al cansancio nos da la posibilidad de explotar la actividad física.

1.7 - Actividades físico-recreativas.

A lo largo de la historia se conocen como actividades físico-recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre practica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico-recreativas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual.

El surgimiento de los juegos olímpicos fue muy importante para el gran desarrollo del deporte mundial. Los diferentes deportes se organizaron en Federaciones Nacionales e Internacionales, y estas crearon nuevas competiciones. Como planteamos anteriormente, el deporte que comenzó siendo una simple forma de ejercicio físico se hizo profesional para ganar al contrario, o para alcanzar nuevos récord, los deportistas tuvieron que entrenarse cada vez más y mejor creándose nuevos materiales y técnicas.

De esta forma las actividades físico-recreativas se convirtió en una parte muy importante de la sociedad y algunos deportistas pasaron a ser figuras muy famosas y queridas por sus seguidores. Pero aparecieron grandes peligros para el deporte y los deportistas: el dopaje (tomar sustancias que mejoran el rendimiento del deportista, pero que perjudican su salud) y la violencia de sus seguidores.

Lo más positivo es que las personas y los gobiernos se dieron cuenta de que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. Por eso la Educación Física se convirtió en una asignatura en las escuelas y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre a la práctica del deporte.

Después de 1961 que se crea el INDER y el Departamento de Recreación, este tiene dentro de sus tareas fundamentales la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, desarrollándose numerosos programas y actividades recreativas, donde los consejos populares han posibilitado que dicha actividad tenga un carácter organizado.

Refiriéndonos a la temática de nuestra investigación podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- La realidad objetiva de cada lugar.
- Los organismos inherentes a esta actividad.
- La política nacional de desarrollo.

La participación de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos. Los cubanos disfrutamos mucho con los bailes, la música; en la actualidad se ocupa una parte del tiempo libre en ir al cine, ver vídeos o ver la televisión. El sexo masculino siente gran atracción por el dominó.

1.8 - Conceptualización de la recreación física

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses, en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. En su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego (CD Universalización: asignatura Actividades Recreativas, Pág. 3).

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. (CD Universalización: asignatura Actividades Recreativas Pág. 4).

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales, partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (CD Universalización: asignatura Actividades Recreativas Pág. 4)

Otros autores plantean que la Recreación Física: es la realización de actividades de diversos tipos que ejecutada en un tiempo libre van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. (CD Universalización: asignatura Recreación Básica Pág.1)

Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven, la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la Recreación está ligada por tanto con educación, auto-educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. (CD Universalización: asignatura Actividades Recreativas Pág. 6)

1.9 - Objetivos de la Recreación Física

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
 - Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de responsabilidad, etc.

Actividades Educativas Físico- Deportivas.

Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre estas se encuentran los diferentes deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc., además satisfacen un interés motriz.

Las Actividades Físico-Recreativas como sistema. La Experiencia Cubana.

En las condiciones de desarrollo de la sociedad contemporánea, a la recreación en general y las actividades físico-recreativas en particular, como cualquier otro fenómeno social, hay que verlo a través de un enfoque sistémico.

Tal como hemos desarrollado en epígrafes anteriores y que se ha dado en llamar Sistemas Recreativos (SR); siendo un método de trabajo sistemático estructural, donde se presenta la recreación como un conjunto que consta de partes heterogéneas interrelacionadas entre sí. Este es un sistema social ya que en su centro va a estar el hombre con sus necesidades recreativas, pero también puede examinarse como un sistema económico ya que gran parte de sus características se traducen en índices de valor: El presupuesto de tiempo de las personas que descansan, las características de explotación deben expresarse mediante el presupuesto de gastos e ingresos.

Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF "Manuel Fajardo" y de la Facultad de Geografía de la Universidad de la Habana. (Montiel, León y Pérez, 1982; Figueroa, 1984; Pérez, 1993).

La base fundamental teórico-metodológica de estos trabajos lo constituyó la bibliografía proveniente del ex campo socialista y el análisis de la realidad socioeconómica nacional. Estos estudios que permitieron establecer una nueva visión en los programas y modelos estructurales de la recreación físico-deportiva en cuanto a sus fundamentos conceptuales, no lograron establecer la coherencia necesaria con la práctica social, sobre todo por la pobre respuesta administrativa en la adecuación real de las nuevas propuestas, que podemos resumir en dos aspectos fundamentales:

El enfoque en sistema que se planteaba, necesitaba la reestructuración de los mecanismos infraestructurales existentes posibilitando concretar esfuerzos y voluntades, propiciando un cambio, situación no siempre comprendida.

Insuficiente preparación teórico-metodológica y técnica, por parte de los autores fundamentales que tenían la responsabilidad de propiciar el cambio.

Los trabajos que hacemos referencia establecieron como estrategia la noción de Sistema Recreativo (SR) formulada por el académico soviético V.S. Preobrazhenski, en 1975, este sistema constituyó un gran paso hacia el proceso de planificación de la recreación como un proceso objetivo y social por su esencia funcional. El sistema establecía su relación con la economía nacional ya que constituye uno de los subsistemas que intervienen en ésta, como algo único que posee un conjunto determinado de funciones recreativas de necesidad social. En este plano, el Sistema Recreativo (SR) interviene en forma equivalente con los sistemas de producción material (industrial, agrícola, de transporte, etc.) y los de la esfera no productiva (salud, educación. etc.).

Las particularidades de la formación de las necesidades recreativas y su satisfacción encuentran reflejo en el contenido de la propuesta de Sistema Recreativo de Preobrazhenski, estableciendo el carácter complejo de la actividad recreativa a partir de la interrelación entre los distintos subsistemas que lo integran, como son:

- Órgano de dirección.
- Complejos territoriales naturales y culturales.
- Técnico.
- Personal de Servicios
- Grupos de descansantes o que se recrean.

Estos subsistemas interaccionan entre sí, pero además con la esfera de otros servicios productivos y no productivos y con los consecuentes procesos de instalación organizativa, revelando que recreación tiene una relación directa con la territorialidad, puesto que la actividad recreativa se halla territorialmente

enmarcada y diferenciada, orgánicamente ligada a las propiedades del medio geográfico y el espacio social, tal como explicamos en epígrafes anteriores, definiendo los casos específicos de tipos de Sistemas de Recreación (SR).

1.10 - Recreación física en el consejo popular.

El consejo popular es la estructura socio-política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la cultura física la representa en los consejos populares, los combinados deportivos, las cuales deben proyectar el desarrollo de la misma. en relación a la recreación física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el consejo popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación exclusivamente por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si analizamos la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

- Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- Compartir intereses, sentimientos, creencias y actitudes.
- Residir en un territorio específico.
- Poseer un determinado grado de organización.

Y la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro “Intervención Comunitaria”, la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica o sean simplemente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones de estas entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

1.11 - Características generales de la adolescencia.

En la adolescencia, mayormente realizan todas sus actividades en grupos donde experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre el y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este período están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más apropiados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven, requerimientos elevados que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe

por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

1.12 - Características psicológicas y motoras en la adolescencia.

La adolescencia es un proceso muy complejo, Sus inicios se conciben en términos generales, entre los 11-12 años mientras su culminación que marca el inicio de la juventud, para algunos se sitúa en los 13-15 años, y para otros en los 17-18 años.

Es importante enfatizar que constituyen ante todo una edad psicológica ya que partimos de considerar el desarrollo como un proceso que no ocurre de manera automática ni determinada fatalmente por la maduración del organismo, sino que tiene ante todo una determinación histórico – social.

Es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia, adquiere un nuevo perfil.

Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse.

Sobre la adolescencia se ha escrito mucho, pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta

edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

Sánchez, A y Gonzáles, G en su libro. Psicología general y del Desarrollo. Que en la etapa de la adolescencia aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (Talla, peso y Diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral. El espacio entre vértebras aun está lleno de cartílagos, ellos determinan la flexibilidad de la columna vertebral, por lo que una postura incorrecta del cuerpo facilita su desviación.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto con anterioridad acerca de las características psicosociales de la adolescencia, es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones que hacen Sánchez, A y Gonzáles, G en su libro. Psicología General y del desarrollo.

Para el trabajo con los adolescentes deben tenerse en cuenta algunas recomendaciones que son:

- Controlar la reacción y conducta de los alumnos, evitando los enfrentamientos.
- Convencerlos de que las exigencias que se presentan son justas y necesarias.
- Orientar tareas con determinado grado de dificultad que exijan responsabilidades;
- Evitar la desconfianza y la prohibición.
- Dirigir estrictamente el proceso de auto evaluación de los adolescentes y ayudarlos a darse cuenta de los defectos de su personalidad y cómo corregirlos.

- No abochornarlos ni avergonzarlos en presencia del grupo y potenciar el desarrollo de las cualidades volitivas a través de las actividades que desarrollan.

Al tener conocimiento de los cambios y forma de actuar de los adolescentes es obvio que la circunscripción # 25 resulta un escenario importante realizar una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico y deportivo, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de estos.

El comportamiento social de forma individual en el grupo etario esta en correspondencia con las normas de nuestra sociedad, a pesar de que de forma aislada y en circunstancias determinadas se deterioran valores que caracterizan a nuestros adolescentes.

Se caracterizan por fatigarse con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Significativos cambios biológicos, por una situación intermedia entre el niño y el adulto en cuanto a status social, ya que el adolescente continúa siendo un escolar, depende económicamente de sus padres, pero posee potencialidades psíquicas y físicas muy semejantes a la de los adultos. Se produce además una intensa formación de contenidos y funciones psicológicas.

La importancia de practicar un deporte a cualquier edad es una actividad que conlleva beneficios de orden físico, psicológico y social, mejorando la calidad de vida de las personas. Para una correcta ejecución de los movimientos se hace necesario que el sistema nervioso central (SNC) juegue un papel fundamental, la cual garantiza la coordinación del trabajo de grandes planos musculares responsables de la realización de los movimientos y del mantenimiento de determinadas posiciones del cuerpo.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan al Sistema Nervioso que la coordinación y los reflejos mejoren dentro del Corazón, el volumen de sangre

por pulsación y la circulación coronaria aumentan. En los Pulmones la capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con esta edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

En el Sistema Nervioso Central hay un aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente. Rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja y se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

En el sistema cardiovascular hay un mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, se aumentan los niveles del volumen – minuto, aumento de la luz interna de vasos y arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina y aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

En los órganos de la respiración esta se hace más profunda, hay un aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, de la ventilación pulmonar y la vitalidad de los pulmones.

En el Tracto Gastrointestinal hay un aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático y aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

Dentro del Procesos del Metabolismo existe un aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo y disminuyen los niveles de colesterol.

El Sistema Nervioso-Muscular se manifiesta con una hipertrofia muscular progresiva, un aumento de los índices de la fuerza muscular y una disminución del tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Dentro del Aparato Osteo-Articular los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, la amplitud de los movimientos y el fortalecimiento de la columna vertebral.

En los músculos la circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación. Los Huesos y ligamentos la fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan. Y dentro del Metabolismo Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

El grupo de adolescentes de la muestra, se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realizan, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas primarias y secundaria; poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades; su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social.

1.13 - Comportamiento del adolescente.

Las actividades continúan asistiendo de manera obligatoria a instituciones de la enseñanza primaria y media, sin embargo la actividad de estudio cambia tanto por su contenido como por su forma e impone al adolescente la necesidad de utilizar nuevos métodos de asimilación de los conocimientos. Con relación a la actividad informal o no institucionalizada, vemos que estos desarrollan diversas actividades en su tiempo libre, las cuales seleccionan de manera más intencional, hay mayor selectividad en la elección de las mismas, en función de sus intereses generales.

Su desarrollo intelectual está más atraído por los aspectos externos de las asignaturas que por sus contenidos y mantienen hábitos típicos de la edad escolar en cuanto a la forma pasiva de asimilar el material de estudio, aprendiéndolo de memoria, sin lograr en ocasiones la comprensión del mismo. Surgen en el,

intereses profesionales sobre la base de los intereses cognoscitivos, pero como tendencia, son inestables.

Las relaciones de comunicación de los adolescentes con sus padres dependen de varios factores, entre los que pueden mencionar el nivel escolar y cultural de los padres, el nivel socioeconómico de la familia y el estilo de comunicación que se ha venido desarrollando, entre padres e hijos en las etapas anteriores. En el caso de sus maestros, la aceptación del adolescente va a depender del estilo de comunicación, que de la preparación técnica; es decir, de su excelencia académica en la materia o materias que imparte. Los adolescentes privilegian a aquellos profesores que establecen con ellos un diálogo abierto y se preocupan por sus inquietudes e intereses, relacionados con la vida en general, y no los que hacen referencia a la esfera de los estudios.

En la etapa de la adolescencia pasan más tiempo con sus compañeros en pequeños grupos que en el seno familiar, por lo que sus valores y normas de conducta están determinados por el carácter de estas relaciones, tanto en el grupo escolar o formal como en el espontáneo o informal. Sienten la necesidad de ocupar un lugar deseado, este desempeña un importante papel en el desarrollo armonioso de la personalidad en esta etapa, ya que el equilibrio y bienestar emocional del adolescente, dependerá de que logre ocupar entre sus iguales este lugar y de la aceptación que alcance dentro del grupo.

Depende del comportamiento de los adolescentes el hecho de ser aceptados por su grupo de iguales, manifiestan conductas de conformismo, el negativismo, la persecución de la nota y las conductas de los llamados adolescentes difíciles. Otro aspecto característico del desarrollo grupal en esta edad, es la segregación o separación de hembras y varones dentro del grupo.

Las relaciones de amistad regulan las relaciones entre los adolescentes, bajo las premisas de ayuda mutua, la confianza y el respeto. La comunicación se expresa con mayor fuerza y claridad en las relaciones de amistad. La necesidad de autoexpresión del adolescente se encuentra por encima de la de escuchar al otro, el “yo” aún inestable.

Las hembras sienten más tempranamente la necesidad de una amistad, como relación íntima y profunda, de marcado matiz emocional y poseen criterios más elaborados que los varones, acerca de la misma.

Las relaciones con su pareja son inestables, sin responsabilidad, poseen un carácter experimental, contribuyen al desarrollo de la autovaloración o identidad personal, y en particular de la identidad sexual. Esto resulta algo peligroso por que los adolescentes en muchas ocasiones no cuentan con una adecuada educación sexual, lo que constituye un grupo de riesgo para contraer enfermedades o para una maternidad precoz para la cual no están preparados.

Su desarrollo afectivo – motivacional: su autovaloración alcanza un carácter consciente y generalizado y se unen sus funciones subjetivo – valorativa y reguladora se manifiesta con las principales adquisiciones, son en las esferas auto valorativa, moral y de los motivos vinculados a estudios y elección de la futura profesión o actividad laboral, aún cuando dependen en determinada medida de las valoraciones de los adultos y en especial de los coetáneos.

El destacado psicólogo Petrovsky hace referencia a que el periodo de la adolescencia se considera como difícil y critico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este periodo se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del adolescente en esta etapa.

Lourdes Ibarra (2003). Hace referencia a una serie de particularidades en esta etapa o sea, el adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, lo cual es muestra de una elevada sensibilidad afectiva, o sea sus sentimientos se hacen mayor y mas profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos).

1.14 Fundamentos metodológicos del plan de actividades físico - recreativos para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años.

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello el investigador después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan

de actividades físicas recreativas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físico- recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora de la investigación asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
- d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del plan de actividades físicas recreativas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. **Según la temporalidad**, pueden ser:

- _ Plan quincenal
- _ Plan anual (calendario)
- _ Plan trimestral (temporada)
- _ Plan mensual
- _ Plan semanal
- _ Plan de sesión

b. Según la edad de los participantes

- _ Plan infantil
- _ Plan juvenil
- _ Plan de adultos
- _ Plan para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

- _ Plan de uso único
- _ Plan de uso constante.

Instrumentación y aplicación del plan

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

POBLACIÓN

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

CONTENIDO

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

PLAN RECURSOS

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

METODOLOGÍA

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS

- Generales
- Específicos

_Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en cuenta el plan de actividades físicas recreativas:

EQUILIBRIO

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (13-15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

FLEXIBILIDAD

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y

creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- _ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- _ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- _ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- _ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- _ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- _ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Momperrad Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional,

sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la mas amplia y profunda.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de como ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

Por tanto concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los planes se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

Capítulo II: Análisis de los resultados sobre el estado actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 11 a 14años. Plan de actividades físico-recreativas.

En este capítulo se presentan los resultados de la constatación inicial del problema objeto de estudio, se toma como punto de partida el diagnóstico de las necesidades de los adolescentes entre 11 a 14años de edad, enmarcadas en la comunidad, ello posibilitó caracterizar el estado actual de los aspectos relacionados con la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas. Se utilizaron diferentes métodos investigativos para constatar la existencia del problema, destacándose los teóricos, los empíricos, así como los estadísticos y de intervención comunitaria.

2.1 - Caracterización de la zona estudiada.

Este proyecto de intervención comunitaria está basado en un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre en adolescentes entre 11 a 14años de edad del consejo popular “Ceferino Fernández”

Este es, conocido mucho antes de su creación como el “Reparto Oriente”, siempre se caracterizó por ser un barrio donde se cultivó tabaco, viandas etc. Existían muy pocas viviendas, al triunfo de la Revolución fueron mejorando las condiciones de vidas de sus habitantes e incrementándose viviendas, diferenciándolas de otras comunidades de la provincia y por su amplitud territorial.

El consejo popular está estructurado de la siguiente manera:

- un presidente del consejo popular.
- 33 circunscripciones
- 33 delegados de circunscripción
- 4 representantes de las instituciones estatales
- 5 representantes de las organizaciones de masas.
- 15906 habitantes
- 3654 viviendas

- 103 CDR
- 12 zonas de los CDR
- 13 bloques de FMC
- 19 núcleos zonales del PCC
- 308 militantes del PCC

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes y sobre todo de los adolescentes.
- No existen áreas deportivas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre la importancia de la ocupación del tiempo libre de sus adolescentes.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

Nuestro consejo popular cuenta con los siguientes recursos:

- En la educación contamos con una Secundaria Básica “Combate de Bacunagua”.
- Dos escuelas primarias: S/I Leopoldo Febles, S/I Gabriela Mistral S/I Frank País García..
- Un círculo infantil “Semillita del Futuro”

En la parte cultural contamos con:

- 1 centro de joven club de computación.
- 1salas de videos.

Por el inder contamos con:

- 1 combinado deportivo Ceferino Fernández
- 1 área de lucha.

Por parte de salud contamos con:

- 1 policlínico comunitario docente “Pedro Borrás”.
- 1 sala de rehabilitación.
- 10 consultorios médicos.

Por parte de comercio contamos con:

- 5 unidades comerciales.
- 2 carnicerías.
- 1 agro mercado.

Por parte de gastronomía contamos con:

- 1 área recreativa.
- 3 cafeterías.

2. 2 - Características del programa de la comunidad.

El combinado deportivo en la que se enmarca este consejo popular cuenta actualmente con un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Pinar del Río.

Partiendo de este programa estratégico dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes.

Partiendo del análisis de dicho programa se denota una programación de actividades con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etáreos, atendiendo a sus preferencias y necesidades,

adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la auto preparación de los especialistas.

Por otra parte, existen actividades diversas tales como físicas, recreativas, culturales, medio ambientales, que contribuyan a elevación de una cultura general integral.

2.4 - Análisis de los resultados de las entrevistas, encuestas y observaciones realizadas para valorar todo lo referente a la ocupación del tiempo libre.

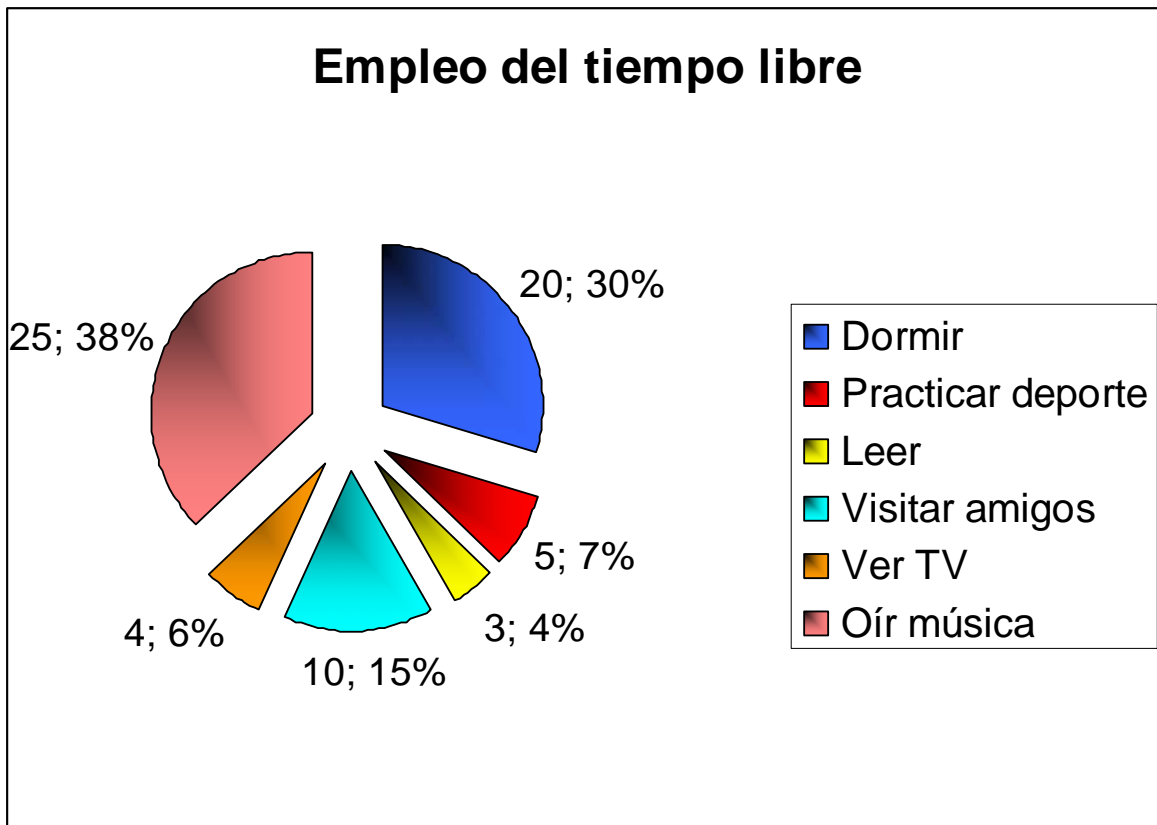
En la observación se pudo constatar que en la comunidad donde se encuentra enmarcado el consejo popular “Ceferino Fernández” existen 1 áreas destinadas a la realización de actividades físico-recreativas, 1 de lucha. Se observó además las condiciones del lugar para la realización de las actividades físico-recreativas para estos adolescentes desde la comunidad. Instrumento para observar el estado de conservación y funcionamiento de los espacios para las actividades físico-recreativas en sus diversas manifestaciones. Arrojando lo que se evidencia en la tabla siguiente demostrando que los elementos observados la mayoría están evaluados de mal y regular lo que evidencia que las actividades que se realizan en algún momento no tiene la efectividad que necesita para lograr los objetivos propuesta en cada una de ellas

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LA OBSERVACIÓN INICIAL REALIZADA.

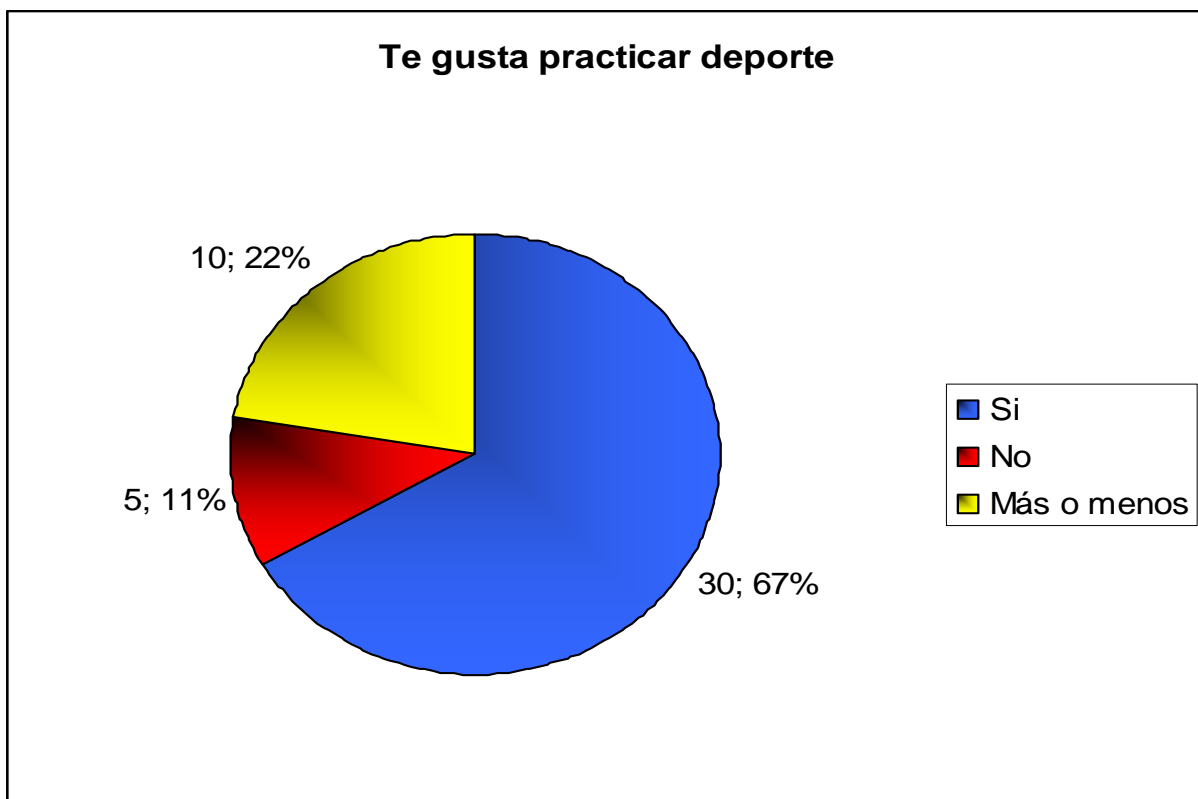
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar	1	20	3	60	1	20
	b- Participación	-	-	3	60	2	40
	c- Organización	1	20	3	60	1	20
	d- Aceptación	2	40	2	40	1	20

Encuesta aplicada a los adolescentes:

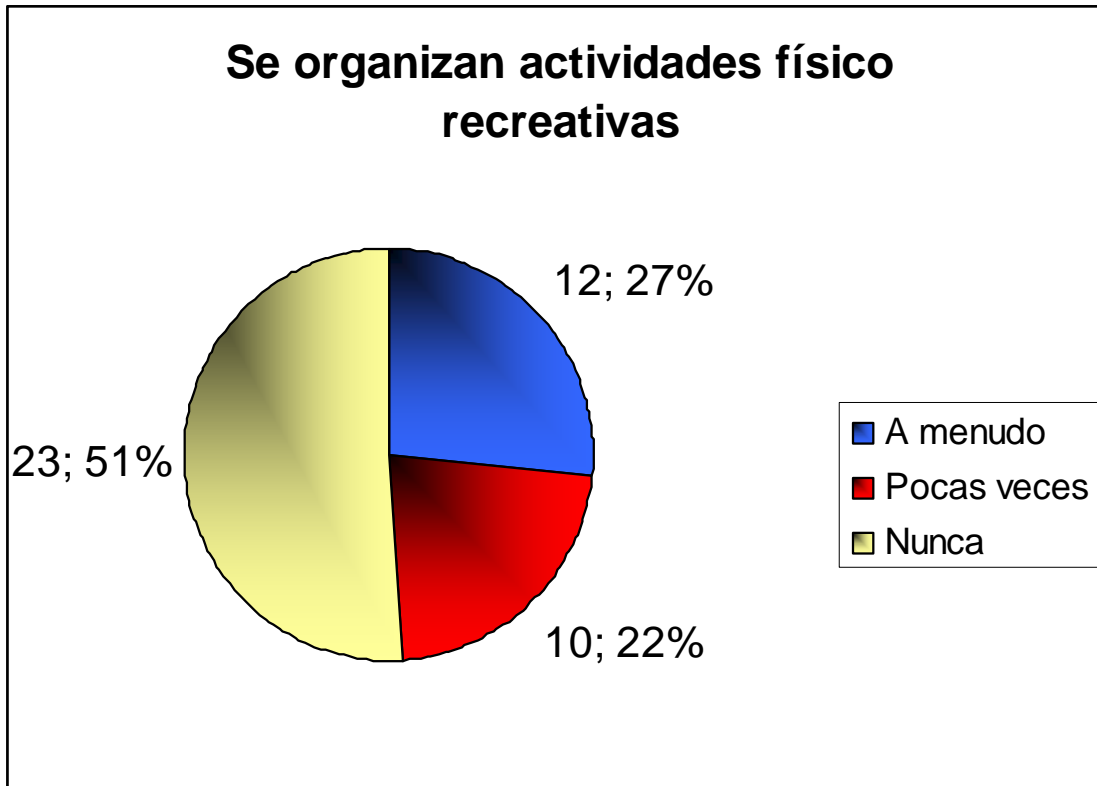
Los resultados que se exponen en el gráfico #1 responde a la encuesta aplicada a los adolescentes demuestra de forma general que en su tiempo libre lo emplean en otras actividades, no dándole importancia a las actividades físico-recreativas ya que no sienten satisfacción por las que se ofertan, además de la poca divulgación de estas. Demostrando que por lo que más muestran interés es por oír música que lo realizan 25 de la muestra escogida para un 38%, otros 20 refieren que prefieren dormir para un 30%, 10 prefieren visitar a sus amigos para un 15%, solo 5 de estos adolescentes prefieren practicar deporte para un 7%, 4 de ellos ven TV para un 6% y 3 de estos emplean el tiempo libre en leer un libro que les resulte provechoso para un 4%.



Según los resultados obtenidos en la pregunta #2 la cual se explica a través del siguiente gráfico la gran mayoría de los adolescentes respondieron que les gusta la practica del deporte para un 67%, 10 que más o menos para un 22% y 5 que no para un 11%. Por lo que esto constituye un aspecto a favor y a tener en cuenta en la elaboración del plan de actividades físico-recreativas.

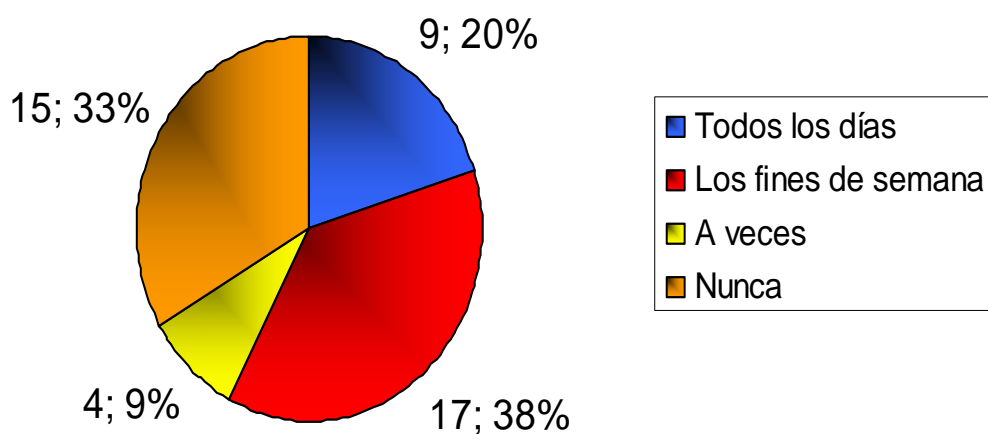


En correspondencia con la pregunta anterior se manifestó la pregunta #3 que se representa en el gráfico anterior donde solo 9 de los adolescentes practican deporte todos los días para un 20%, otros 17 los hacen los fines de semana para un 38%, 4 lo practican a veces para un 9% y 15 no realizan la practica del deporte para un 33%.Lo que demuestra y confirma como actividades tan beneficiosas en la formación integral de la personalidad no vienen a ocupar el tiempo libre de los adolescentes.



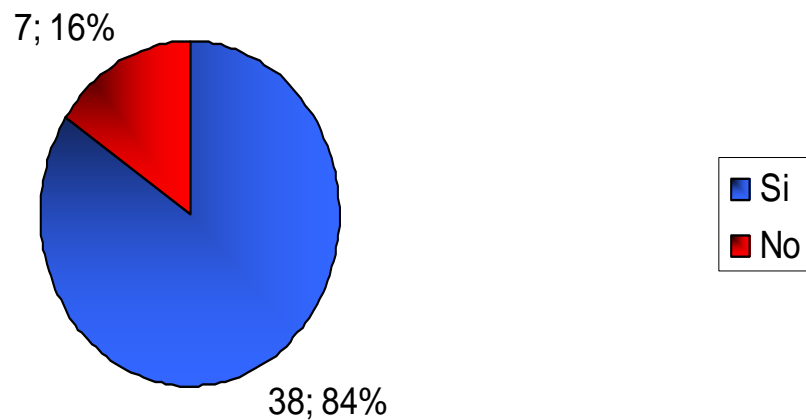
Teniendo en cuenta los resultados de la pregunta #4 podemos expresar que los adolescentes encuestados demuestran poco conocimiento de las actividades organizadas en su comunidad y que en muchas ocasiones ni se enteran de las mismas, demostrándose esto en el gráfico que se ve anteriormente como refieren 23 adolescentes nunca se realizan actividades físicas recreativas para un 51%, 12 que se realizan a menudo para un 27% y 10 que pocas veces para un 22% lo que demuestra que necesariamente ellos tienen que emplear su tiempo libre en otras actividades que supuestamente le aportaran más para su desarrollo físico.

Frecuencia con que se realizan actividades físico recreativas



Sobre la necesidad de que se organicen y se programen actividades físico-recreativas en la comunidad se obtuvo la siguiente información: 38 adolescentes plantean que son necesarias para ocupar el tiempo libre en la comunidad para un 84% y 7 de ellos para un 16%. Consideran que no son necesarias, Por lo que refuerza la necesidad de este trabajo.

Importancia de las actividades físico recreativas



Referente a la satisfacción que sienten los adolescentes, en la pregunta #6 se reflejan los siguientes resultados, 32 de los 45 adolescentes manifiestan no estar satisfechos con las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad representando un 71% y 7 manifiestan estar satisfechos con estas actividades para un 16% y 6 que a veces se encuentra satisfecho con las actividades propuestas para 13% .Por lo que se hace necesario revisar el programa de actividades de la comunidad a partir de las cuales se elaborará la propuesta del capítulo siguiente.



Entrevista a los informantes claves

Esta entrevista se le realizó a 11 presidentes de CDR con el objetivo de saber si los mismos tienen conocimiento acerca de la realización de las actividades físico – recreativas que se programan en la comunidad para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes y así evitar que estos ocupen su tiempo libre en otras actividades que puedan llevarlos a males peores

Relacionado con la pregunta #1 se obtuvo que 4 de los entrevistados no tienen conocimientos de que se oferten actividades de carácter físico-recreativo a los adolescentes en su comunidad, de igual forma los 7 entrevistados restantes manifestaron que solo a veces y que de manera poco coordinada se realizan festivales deportivos- recreativos dirigidos al disfrute de los adolescentes de la referida comunidad.

Sobre los resultados de la pregunta # 2 relacionada con la sistematicidad con que se realizan las actividades, de los 11 entrevistados podemos ver que solo 1 expresa que se hacen actividades físico-recreativas semanalmente, 4 de ellos se refiere a que se realizan mensualmente, lo cual no permite una valoración real del impacto de las misma en la comunidad y los 6 restantes se refieren a que se realizan de forma ocasional sin una programación previa.

En cuanto a lo planteado en la pregunta #3 los 11 entrevistados para un 100% plantean acerca del carácter de las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad, de que aunque son escasas, estas tienen un matiz físico y recreativo.

Referido a la pregunta # 4 podemos apreciar que 7 de los entrevistados no tienen conocimientos de la programación de actividades físico-recreativas en la comunidad, los 4 restantes tienen algún conocimiento de las particularidades más elementales de este tipo de actividades pero no de forma profunda. Por lo que hay que prestar atención a la divulgación en la propuesta.

En cuanto a los resultados de la pregunta #5 referente a las causas que frenan el desarrollo de las actividades, 5 de los entrevistados se refieren a la poca popularidad y 6 de ellos para un describen el desinterés por parte de los adolescentes para realizar este tipo de actividades.

Si tomamos en cuenta los resultados de la pregunta #6 de los 11 entrevistados, 4 de ellos, se refieren a las características de los adolescentes como un elemento fundamental para programar y ofertar actividades físico-recreativas, los 7 restantes consideran el nivel de demanda como elemento fundamental. Reafirmando la necesidad de la revisión realizada en nuestro trabajo de las características biológicas y psicológicas de los adolescentes.

Tenemos que 5 de los entrevistados no participan en las actividades programadas, 1 lo hace solo a veces, ya que las mismas no se hacen sobre la base de una programación, que son el fruto de la espontaneidad y 5 de ellos participan en las actividades que se realizan a nivel de consejo popular.

Sobre los resultados de la pregunta # 8, de los 11 entrevistados, 2 de ellos evalúan el trabajo de la circunscripción de regular, 9 lo evalúan de mal, ya que no le dedican el tiempo y la responsabilidad que demanda una actividad de estas características sobre todo por el desconocimiento de las mismas. Por lo que este trabajo viene a reforzar la importancia de este para la comunidad.

2.5 - Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.

Forum Comunitario: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad; en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del consejo popular sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes entre 11 a 14 años de edad), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los adolescentes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes. En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos

por los dirigentes de organizaciones populares (CDR ;FMC; PCC) y delegados de circunscripción y poder popular.

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas referente a datos valiosos, ayudando a esparcir en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físico- recreativas para los adolescentes.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los adolescentes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

El criterio generalizado de los adolescentes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el consejo popular, evidencia una notable insatisfacción por parte de estos.

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

2.6 - Estudio y distribución del presupuesto de tiempo.

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
45	Trabajo o Estudio	8.15
	Transportación	0.10
	Necesidades Biofisiológicas	8.20
	Tareas Domésticas	0.50
	Actividades de Compromiso Social	0.55
	Tiempo Libre	5.30

El estudio sobre el presupuesto de tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de los indicadores o actividades globales, tal y como se puede apreciar. Aquí llama la atención el elevado tiempo que le dedican al trabajo y al estudio de 8.15, a las necesidades biofisiológicas de 8.20, en las actividades de carácter doméstico (0.50) y de compromiso social (0.55) dado porque los dos objetivos fundamentales que cumplimentan los adolescentes en sus horarios extra-docentes están dirigidos en lo fundamental en esta dirección. El reducido tiempo dedicado a las actividades de transportación (0.10) es comprensible si tenemos en cuenta que el centro de estudio está ubicado relativamente cerca de su lugar de residencia por lo que no necesitan de transporte para su traslado. Todo ello da lugar a la presencia de un adecuado volumen de tiempo libre como promedio que resulta ser de 5.30.

2.7 - Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
45	Ver Televisión	1.00
	Ir a fiestas	1.00
	Escuchar música	0.30
	Estudiar	1.25
	Practicar deportes	0.25
	Pasear	0.20
	Conversar	0.20
	Juegos de Mesa	0.15
	OTRAS	0.15
	TOTAL	5.30

Valorando las actividades que los adolescentes realizan como promedio en esas 5.30 horas de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla que se anteriormente, podemos apreciar un buen número de ellas con una distribución proporcional de tiempo donde se destaca las mayores preferencias por la televisión con 1:00, el estudio con 1:25 y la comunicación con sus coetáneos, fundamentalmente en compartir actividades festivas 1:00, quedando en un segundo plano aquellas cuyo nivel de prioridad incluyendo el deporte no se corresponden con el resto.

2.8 - Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años de edad.

Título del plan: Por una adolescencia feliz.

En el plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de nuestra investigación, tuvimos en cuenta la edad, sexo, gustos, preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, la disposición para realizar las actividades, las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones y los medios con que se contaba.

Está en correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En el participan los adolescentes, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades.

- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, permitiendo un equilibrio.
- Posibilita la participación de los adolescentes y el resto de la población, teniendo en cuenta ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes, quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- La propuesta permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos (Flexibilidad).

Además mediante las diferentes actividades físico-recreativas, se efectúa en diferentes oportunidades la transmisión cultural de generación a generación, favoreciendo su práctica y el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre-hijo-amigos. Las actividades físico-recreativas

en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno.

Según el Dr. Martín Luther King, Jr. (1999) las actividades físicas son parte de los instrumentos que estimulan y propician la participación, pero para la producción del conocimiento, que lleva a la toma de conciencia y a la interiorización del mismo.

Otros autores plantean que las actividades físicas son solo la punta visible del iceberg, los instrumentos de trabajo para llegar a algo más profundo: el análisis y la reflexión que propicia la construcción colectiva del conocimiento.

Mientras que para otros las actividades físicas son una respuesta pedagógica para resolver los problemas del aprendizaje. No son la educación en sí misma, sino sólo herramientas de apoyo.

En la propuesta de actividades físico-recreativas se tuvieron en cuenta los siguientes principios:

1. Principio del carácter educativo.
2. Principio de la asequibilidad.
3. Principio del carácter científico.
4. Principio de la atención a las diferencias individuales.

El cumplimiento de estos principios en la realización de la propuesta propició dar tratamiento con rigor científico a las actividades físico-recreativas que se proponen para ocupar el tiempo libre en la recreación comunitaria, resultan de fácil aplicación para el grupo al cual está dirigida, se considera una opción apropiada para influir en la formación de cualidades positivas en los adolescentes, atendiendo a la satisfacción de sus necesidades biopsicosociales, la cual intervienen en el individuo que exige la sociedad moderna.

OBJETIVO GENERAL

Promover opciones recreativas adecuadas para la ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de las actividades físico-recreativas para la prevención de hábitos inadecuados en nuestros adolescentes.
2. Mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes entre 11 a 14años de nuestra comunidad mediante actividades físico-recreativas en su tiempo libre.
3. Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.
4. Contribuir al desarrollo armónico de la personalidad de los adolescentes desde la realización de actividades físico-recreativas.

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Frecuencia
1	Actividades Culturales (Música y bailes)	Área del supermercado		x	Mensual
2	Torneo relámpago de dominó	Área del C/P	x		Semestral
3	Bailo terapia masiva	Área del C/p		x	Mensual

4	Simultánea de Ajedrez	Área del supermercado	x		Semanal
5	Fútbol de vallita	Área de fútbol	x	x	Semanal
6	Plan de la calle	Áreas recreativas	x		Semanal
7	Campeonato de Voleibol.	Área del S/l Frank País	x	x	Trimestral
8	Maratón Popular	Área del supermercado	x		Mensual
9	Festival Deportivo Recreativo	Área del supermercado	x		Mensual
10	Ciclismo popular	Calle (Supermercado)	x		Mensual

Para la puesta en práctica de este plan de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la comunidad y del consejo popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, hora, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se pueden utilizar varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones.

Indicaciones metodológicas y organizativas

Se realizarán las actividades en horarios adecuados luego del convenio con los propios adolescentes.

Las actividades deben comenzar en los horarios establecidos.

Se debe respetar las reglas de todas las actividades.

El tiempo de duración de las actividades estará en dependencia de la intensidad de la misma.

Las actividades físico-recreativas se realizarán por los promotores de recreación apoyando por especialistas y activistas dentro de la propia comunidad.

Descripción de las actividades

Actividad No.1 Festival Deportivo-Recreativo.

Objetivo: Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

Desarrollo: Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la partición de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos Festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el área del supermercado del reparto(Llamazares), además de reunir otras condiciones propicias relacionadas con el espacio y la distribución de las áreas; pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del consejo popular que reúnan las condiciones necesarias.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en tres áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No. 1

Nombre: Pelota mano

Desarrollo: Juegan 2 equipos, uno a la ofensiva y otro a la defensiva con dos bases, delimitando el terreno al ancho de la calle.

Reglas: Gana el equipo que primero haga 5 carreras, el foul lo delimitan las bases, jugarán 5 participantes por equipo, eliminación sencilla y se jugará con un árbitro.

Medios: Pelota de goma y silbato.

Área No.2 Juegos pre-deportivos

1^{er} juego

Nombre: Voleibol

Desarrollo: El juego se realizará con cuatro integrantes por cada equipo, eliminación sencilla, un set a 15 tantos.

Regla: Se jugará a 15 minutos el set, la net estará a una altura de 150 m y el juego comienza y termina al sonido del silbato.

Medios: Net, balón de voleibol, silbato.

2do juego

Nombre: Baloncesto 3 contra 3

Desarrollo: Se juega con las reglas del baloncesto pero 2 tiempos de 5 minutos cada uno y en un solo aro.

Reglas: El juego comienza y termina con el sonido del silbato, se desarrollará el juego en la mitad del terreno, eliminación sencilla.

Medios: Balón, silbato y aro

Área No: 3 juegos tradicionales

Medios: Trompo, chinatas, Kimbumbia, Suiza.

Desarrollo: Estos juegos se desarrollarán en un área delimitada para cada uno de ellos donde el espacio será en correspondencia con el tipo de juego.

Reglas: Se ejecutarán de forma recreativa, donde no existirán ganadores ni perdedores, participarán niños y jóvenes en correspondencia con la cantidad de medios.

Actividad No 2 Maratón Popular

Objetivo: Lograr que los adolescentes se incorporen de forma masiva a este tipo de actividad y puedan incorporar a miembros de la comunidad.

Desarrollo: Se realizará con una frecuencia semestral en horarios de la mañana, participarán todas aquellas personas que lo quieran hacer, de ser necesario se dividirá la actividad por grupos de edades, esto nos permitirá realizar una premiación según las posibilidades, las distancias oscilaran entre 1km y 2km, para los niños 200m. Los promotores se ubicaran en puntos estratégicos del circuito, y facilitarán líquidos a aquellas personas que lo necesiten, se gestionará la presencia de la PNR así como de Salud Pública para cualquier situación que se pueda presentar.

Actividad No 3 Fútbol Vallita

Objetivo: Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.

Desarrollo: La actividad se desarrollará con equipos de 4 jugadores (adolescentes), a dos tiempos de 10´ con 5´ de descanso, ganará el que mayor cantidad de goles acumule en estos tiempos, se jugará por el sistema de eliminación sencilla, hasta quedar dos equipos para la final, en caso de empate se jugará un tiempo extra de 5´ y de persistir seguirá a tiros de penales, esta actividad se realizará dentro del área rústica de la comunidad.

Regla: Se jugará sin portero, no se puede tocar el balón con la mano, no se permitirá cambios en los equipos, el juego comienza y termina al sonido del silbato.

Medios: Vallitas, silbato y balón de fútbol

Actividad No 4 Campeonato de Voleibol

Objetivo: Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes a la práctica de las actividades deportivas en su tiempo libre.

Desarrollo: Este campeonato se desarrollará a lo largo de tres meses, jugando todos los sábados en horario de la mañana, se jugará en el terreno del Semi-internado “Frank País” donde participarán adolescentes entre 11 a 14 años de edad, dicho campeonato se realizará por el sistema de doble eliminación, donde nos permitirá realizar una mayor cantidad de juegos por un sistema más justo.

Regla: Se jugará por el sistema moderno de reglamentación del voleibol internacional.

Medios: Balón de voleibol, silbato, net.

Actividad No 5 Bailo terapia masiva

Objetivo: Incentivar a través de la música y el baile la practica sistemática de actividades físicas, para contribuir a conservar una imagen agradable.

Desarrollo: La actividad se desarrollará en el área de la planta del reparto Oriente, la música que se utilizará será de la preferencia de los adolescentes, se propiciará un ambiente sano y de familiarización para aquellos que no sepan bailar puedan incorporarse a estas actividades sin ningún tipo de prejuicios, su duración no excederá los 45 minutos, su frecuencia será semanal.

Medios: Equipo de música y pañuelos.

Actividad No 6 Plan de la Calle

Programa A Jugar

Objetivo: Llevar estas actividades de participación masiva hasta la comunidad, con ofertas para diversos grupos de edades de forma sistemática.

1^{er} juego

Nombre: Carrera en zig-zag

Desarrollo: Compiten 10 niños por cada equipo, el juego consiste en que todos los niños deben pasar entre los obstáculos situados en el terreno hasta pasar todos los integrantes y gana el que primero termine.

Reglas: Los niños no deben seguir recto al pasar por los obstáculos, comienza y termina con el sonido del silbato, los niños deben hacer el cambio con un batón o con una palmada.

Medios: Conos y silbato.

2^{do} juego

Nombre: Conducción del balón (30')

Desarrollo: Este juego consiste en la conducción del balón a manera de fútbol entre obstáculos.

Reglas: No se debe patear el balón desde el principio hasta el último obstáculo, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato.

Medios: Balón, silbato y conos.

3^{er} juego

Nombre: Driblin con obstáculo

Desarrollo: Este juego consiste en la conducción del balón con la mano entre obstáculos.

Reglas: No se debe llevar el balón en la mano, hay que driblar, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato

Medios: Balón, silbato y conos.

4^{to} juego

Nombre: Busca tu número

Desarrollo: El juego consiste en ir sacando en forma ascendente los números que se encuentran situados al final del terreno y concluye cuando están en el orden indicado.

Reglas: No se debe sacar un número que no corresponda, al final los niños deben formar en el orden en que se pide la numeración, el juego se inicia al sonido del silbato.

Medios: Caja pequeña con 10 números de cartón, silbato y 2 banderas.

5^{to} juego

Nombre: Carrera de velocidad

Desarrollo: 3 equipos de 10 competidores, se realizará la carrera en un terreno limpio sin obstáculos a una distancia de 30 m.

Reglas: Los competidores no deben salir hasta tanto no halla llegado el compañero para el relevo, el cambio se realizará dando la vuelta por detrás del equipo, gana el equipo que primero pasen todos los competidores.

Medios: Banderas, batón y silbato

Otras actividades del Plan de la Calle

Nombre: Tracción de la soga

Desarrollo: Participan 2 equipos de 10 participantes cada uno, con el fin de pasar por encima de la marca que está situada en el suelo al equipo contrario y este será el perdedor.

Reglas: No comenzar el juego hasta el sonido del silbato, en caso que los participantes sean de ambos sexos deben tener la misma cantidad de hembras y varones por cada equipo, una vez pasada la marca situada en el suelo ese equipo se declara perdedor.

Medios: Soga y silbato.

Nombre: Juegos de mesa

Dama, Dominó, Parchí, Dama China, Ajedrez

Objetivo: Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Desarrollo: Estos juegos se realizarán de forma tradicional (Dominó) 55 fichas, se delimitará el área para cada juego, se jugará en parejas, se utilizará el sistema de eliminación sencilla, los jugadores a participar podrán ser de cualquier edad, se utilizará un árbitro en cada mesa del área.

Reglas: En la Dama, el Ajedrez y el Parchí se jugará a 30' y ganará el que mayor cantidad de piezas tenga.

Medios: Mesas, sillas, tableros y juegos de dama, parchi y ajedrez

Actividad No.7 Simultánea de ajedrez.

Objetivos: Lograr que los adolescentes dominen los aspectos básicos del ajedrez, así como su historia en el mundo y en nuestro país.

Desarrollo: Esta se desarrollará en el área del supermercado del reparto Llamazares de dicho consejo popular con una frecuencia trimestral, en horarios de la mañana, las simultáneas las desarrollarán adolescentes que dominen este deporte, las tablas pondrán ser conveniadas entre los jugadores si estos lo desean, se jugará una partida por participantes, teniendo en cuenta la importancia del ajedrez en Cuba.

Actividad No 8 Torneos relámpagos de dominó.

Objetivo: Brindar a los adolescentes la posibilidad de jugar dominó de forma organizada estimulando la competencia participativa.

Desarrollo: La actividad se concibe partiendo de que es un juego para 4 jugadores, en el que se emplean 55 fichas ,se celebrará con una frecuencia mensual en el horario de la mañana con una duración de no mas de tres horas, se utilizará el sistema de eliminación sencilla, lugar de su realización será en el área del comedor de la Niñita Valdez consejo popular "Ceferino Fernández" se colocarán 4 mesas, toda la actividad la dirigirán los promotores del INDER, estos servirán a la vez de árbitros para hacer valer las reglas del juego e irán llevando

los resultados de los partidos , estos jugarán a 150 puntos, las datas que resulten tablas su resultado en la próxima se contará doble, siendo el salidor la pareja que lo había hecho anteriormente.

Reglas: El que haga fraude pierde y gana la pareja contraria, se jugará a 150 puntos con 10 fichas, el primer pase vale doble.

Medios: 4 Mesas, Sillas y juegos de dominó.

Actividad No 9 Actividades culturales

Nombre: Baile de la escoba.

Objetivo: Promover la cultura recreativa de los adolescentes enmarcada en la comunidad objeto de estudio.

Desarrollo: Este juego se realizará en forma de círculo y según se baile se pasa una escoba por las manos de los competidores, al parar la música quien quede con la escoba en la mano sale del juego y ganará quien quede solo al final.

Reglas: Participarán hasta 20 personas de todas las edades, no se puede dejar caer la escoba al piso, no se le debe tirar la escoba al compañero y en el caso que dos compañeros queden agarrando la escoba, continúa el juego.

Medios: Escoba y equipo de música.

Actividad No 10 Ciclismo Popular

Nombre: Demórate y ganarás

Objetivo: Lograr la participación de la mayor cantidad de adolescentes en dicha actividad físico-recreativa.

Desarrollo: Competirán tantos ciclistas deseen a una distancia de 50 m, delimitándose la calle con dos líneas al comienzo y al final, quién mayor tiempo se demore entre ambas líneas será el ganador.

Reglas: No se permite el apoyo del pie en el piso, se competirá con bicicletas estándar, no se quitarán las manos de lo manubrios de la bicicleta para ninguna maniobra y la competencia comienza con el sonido del silbato.

Medios: Silbato, bicicletas estándar, banderitas.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que estén encaminadas a

desarrollar y potenciar la opinión de los participantes en ellas, la propuesta de actividades físico-recreativas propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14años, se pretende además modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del mismo.

Por lo tanto se asume el criterio que en la medida que se logre implementar esta propuesta de actividades, los adolescentes podrán contar con una oferta más variada de actividades recreativas en su comunidad, el empleo de su tiempo libre será más eficiente y racional, ajustado a las características de su medio de convivencia, sin despojarse de sus costumbres y tradiciones pero muy a tono con la realización de actividades que propicien estilos de vida mas sanos.

2.9- Valoración práctica del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de entre 11 a 14años, del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río.

Valoración por Criterio de Especialistas.

Para la valoración teórica del plan de actividades físico - recreativas elaborado fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 10 a 22 años, en el ejercicio de la actividad.

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del plan propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

Imprimiéndole una notable relevancia y significación, en una esfera de tanta sensibilidad y valor humano, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con planes anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que la conforman.

Constituyendo un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado, en los marcos de de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos. La guía aplicada y relación de los especialistas.

Valoración práctica

La puesta en práctica del plan de actividades físico- recreativas se implemento durante tres meses, de forma paulatina. **La observación** a los diferentes indicadores fue aplicada al concluir el pre experimento constatándose que los 5 indicadores evaluados en la etapa de diagnóstico, fueron evaluados de bien y regular

OBSERVACIONES FINAL							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
	b- Participación	4	80	1	20	-	-
	c- Calidad	4	80	1	20	-	-
	d- Aceptación	4	80	1	20	-	-

Comparando estos resultados con los de la observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla siguiente.

Observaciones	Evaluación de los indicadores	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	Bien	4/ 20%	15/ 75%	0,0013	Altamente significativa
	Regular	11/ 55%	5/ 25%	0,0603	Significativo
	Mal	5/ 25%	0/ 0%	0,0219	Muy significativo

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una pequeña **encuesta de estado de opinión y satisfacción**, entre cuyos resultados generales arrojó que el 100 % de ellos se sienten satisfechos con la implementación del plan de actividades física recreativas, destacándose dentro de las principales razones:

-Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad.

Aumento significativo en cuanto a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández”.

-Disminución de problemas en la comunidad dado por hábitos incorrectos como ingestión de bebidas alcohólicas, juegos ilícitos por parte de este grupo de edades.

-Aumentó la asistencia a las actividades por parte de los adolescentes y otros miembros de la comunidad.

Mejoran las relaciones personales y familiares de estos adolescentes.

-Por lo que las actividades físico-recreativas propuestas son viables y aplicables, considerándolas muy adecuadas.

Como resultado del procesamiento de los datos se obtuvo la categoría de muy adecuado que demuestra mediante el consenso de los especialistas la factibilidad del plan que se ha elaborado para favorecer una mejor ocupación del tiempo libre. Refieren además que es novedoso pues las actividades propuestas responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades, se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y se pueden realizar.

CONCLUSIONES

1. Las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre, revelan la importancia de la programación, organización y realización de actividades recreativas, en función de la satisfacción de la diversidad de intereses y necesidades de los adolescentes para contribuir a la formación de su personalidad desde la comunidad.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río, arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad.
3. El plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río, esta estructurado sobre la base de gustos y preferencias recreativas, con objetivo general, objetivos específicos, las orientaciones metodológicas y propuesta de actividades físico-recreativas.
4. La valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas propuesto para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 14 años, del consejo popular “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río, permitió comprobar las posibilidades de aplicación alcanzando un impacto positivo en nuestros adolescentes de forma social.

RECOMENDACIONES

- ✓ Continuar sistematizando el estudio acerca de los antecedentes que sustentan esta investigación, para así lograr un acercamiento en las interioridades del tema tratado, atemperadas a las necesidades de los adolescentes entre 11 a 14 años.

- ✓ Valorar en el seno de las entidades correspondientes, el nivel de impacto de las actividades físico-recreativas en la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias Herrera, H. (1995) La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 134 p.
2. Avendaño, R. M. (1988) Una Escuela Diferente.-- La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Andrade de Melo. V. Y de Drummond, E. (2003) Introducción al ocio. Barueri Brasil, Editora Menole Ltda.
4. Barriéntos, Julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Facultad de Cultura Física.
5. Bermúdez Serguera, R. (1996) Teoría y Metodología del Aprendizaje. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Betancourt Morejón J. (1997) Pensar y Crear. Educar para el Cambio. La Habana, Editorial Academia.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires, Editorial Gráfica Ameba.
8. Brancher, H. (1977) Recreación. New York, RUSSELL SAGE Foundation..
9. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona, Editorial Paidotribo.
11. Caivano, F. (1987) El ocio. **En:** Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, p.: 373-389.
12. Casals, Nora (2000) La recreación y sus efectos en espacios periurbanos.
13. Caride, J. (1997) Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. **En** TRILLA, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Barcelona, Editorial Ariel S.A. p. : 41– 60.
14. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. México, Editorial Mungía y Hnos.- Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
15. CITMA (1996) [Proyecto](#) de Trabajo Comunitario Integrado. La Habana .
16. Cuétara López, R. (1999) Didáctica de los Estudios Locales. La Habana: [Pedagogía](#) '99.
17. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao, Editorial . Universidad de Deusto.
18. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Buenos Aires, Editorial Stadium.
19. Daltel W. (1976) Juegos Recreativos. Berlín, Editorial Tribore. 136 p.
20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires, Editorial Gráfica Omeba.
21. DIRECCION NACIONAL RECREACION del INDER: "DOCUMENTOS RECTORES DE LA RECREACION FISICA EN CUBA" (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
22. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela (1975). Sociología empírica del ocio. Madrid, Editorial Nacional.

23. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. **En:** J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Fontanella.
24. _____. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
25. Educación Superior (1999) Colectivo de autores "Temáticas gerenciales cubanas" Ciudad de La Habana,
26. Fuentes, Núñez, R. (2001) Tiempo libre. Revista digital E.F. deportes (España)
27. Gabuelsen, A. y C. Holtzer (1971). Educación al aire libre. Buenos Aires, Editorial Troquel.
28. García Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la juventud.
29. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.
30. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". **En:** Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
31. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid, Editorial Popular.
32. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." **En:** Apuntes Educación Física. Barcelona, (37) : 58-67. INEFC.
33. Hernández Mendo, A. (2002) . Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina) 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre).
34. Internetlink:<http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>.
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - N° 37 – Junio de 2001.
35. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n>"
36. Martí Pérez, José (1999) "La Edad de oro". La Habana, Cuba.
37. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" **En:** Apuntes d'Educació Física. (Barcelona) (4) 9-17 p. INEFC.
38. _____. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Revista Tema (La Habana) (49) : "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
39. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid, Librerías deportivas Esteban Sanz.
40. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz.
41. Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". La Habana, Editora Política.

42. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo.
43. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
44. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editora Nacional.
45. Lares, A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela, Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
46. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid, Escuela Española.
47. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
48. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
49. Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
50. Pastor Pradillo, J. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, (114) : 79-81.
51. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona, Humanitas.
52. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. **En:** Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
53. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
54. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. fundamentos teóricos metodológicos capítulo I.
55. _____. (2002). Tiempo. tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de latinoamerica de tiempo libre y recreación.
56. Pedraz, M. V. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. p.. 5
57. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid, Gymnos.
58. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de Pedagogía Social. (Universidad de Murcia) (4).(En prensa)
59. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). "La Pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
60. Proveyer Cervantes, C. (2000) Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario). La Habana, Curso de Formación de Trabajadores Sociales, 168p.
61. Ramos, Alejandro E. y otros. (1999) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.

62. Ramos, Rodríguez, A. (2001) . Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13.
63. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
64. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
65. Ruiz, J. M. E. García y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. España, Universidad de Almería.
66. Tabares, F. (2005) Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7.
67. _____. (2005) El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario Escuela vs Juventud: ¿Encuentros o Desencuentros?. Medellín 24 y 25 de agosto.
68. _____. (2005) Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo APRENDER JUGANDO. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto.
69. Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
70. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación, Un enfoque pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW.
71. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
72. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

ANEXOS

ANEXO.1

Encuesta a los adolescentes

La presente responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, por lo que contamos con su colaboración.

Necesitamos de usted su más decidido apoyo al responder el presente cuestionario ya que con ello está cooperando con el desarrollo del proceso investigativo.

Muchas gracias

OBJETIVO

Valorar el grado de dominio que tienen los adolescentes acerca de la ocupación del tiempo libre.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Edad_____

Sexo: M___ F___

Marque con una (x) la/s opciones que considere más apropiadas para el uso de tu tiempo libre:

1- Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir_____

Practicar deportes_____

Leer_____

Ver TV._____

Oír música_____

Visitar amigos_____

2 - ¿Te gusta practicar deportes?

Si___

No___

Más o menos___

¿Qué deporte prefieres practicar?

3 - Con que frecuencias realizas actividades deportivas

Todos los días_____

A veces_____

Los fines de semana_____

Nunca_____

4 - En tu comunidad se organizan actividades deportivas:

A menudo_____

Pocas veces_____

Nunca_____

5 - ¿Considera usted importante proponer actividades físico-recreativas para aprovechar racionalmente el tiempo libre? ¿Por qué?

Si-----

No-----

6 - ¿Te sientes satisfecho con las actividades físico-recreativas que se realizan en tu comunidad?

Si___

No___

A veces___

Argumente su respuesta

ANEXO. 2

Entrevista a Presidente del consejo popular y Presidente de los CDR

Necesitamos de usted su mas decidido apoyo al responder el presente cuestionario ya que con ello está cooperando con el desarrollo del proceso investigativo.

Muchas gracias

OBJETIVO

Valorar el grado de conocimiento que tienen el Presidente del Consejo Popular y los Presidentes de CDR acerca de la realización de actividades físico – recreativas en la comunidad.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Nombre:

Sexo M: ____ F: ____

Cargo que ocupa: _____

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes de su circunscripción o CDR?

Si ____ No ____ A veces ____

2. ¿Con que frecuencia se realizan las actividades físico-recreativas en la comunidad?

Semanal ____ Mensual ____ Semestral ____ Anual ____ Ocasional ____

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se le ofertan a los adolescentes de su circunscripción o CDR?

Deportivo-----

Recreativas-----

4. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción o CDR de un programa de actividades físico-recreativas?

Si ____ No ____

5. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la circunscripción o CDR?

El desinterés-----

Poca popularidad-----

6. ¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades físico-recreativas?

Características de los adolescentes

Horario para su realización-----

Nivel de demanda-----

Interacción de estas-----

7. ¿Participa usted en las actividades programadas en su circunscripción o CDR?

Si ____ No ____ A veces ____

8. ¿Para usted como es el trabajo en su circunscripción o CDR en cuanto a la recreación y actividades físicas?

B: ____ R: ____ M: ____

ANEXO .3

Guía de observación.

Actividades que realizan los adolescentes al concluir sus actividades docentes.

Áreas destinadas a la práctica de actividades deportivas con que cuenta la circunscripción.

Condiciones de las áreas para su explotación.

ANEXO. 4

Tabla. 1

Resultado de las actividades observadas

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	1. Condiciones del lugar	—	—	—	—	—	—
	2. Participación	—	—	—	—	—	—
	3. Organización	—	—	—	—	—	—
	4. Aceptación	—	—	—	—	—	—

ANEXO. 5

Tabla. 2

Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
45	Trabajo o Estudio	8.15
	Transportación	0.10
	Necesidades Biofisiológicas	8.20
	Tareas Domésticas	0.50
	Actividades de Compromiso Social	0.55
	Tiempo Libre	5.30

ANEXO. 6**Tabla. 3**

Principales actividades realizadas en el tiempo libre (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
45	Ver Televisión	1.00
	Ir a fiestas	1.00
	Escuchar música	0.30
	Estudiar	1.25
	Practicar deportes	0.25
	Pasear	0.20
	Conversar	0.20
	Juegos de Mesa	0.15
	OTRAS	0.15
	TOTAL	5.30

ANEXO. 7

Encuesta de satisfacción.

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción que presentan los adolescentes de 11 a 14 años del consejo popular Ceferino Fernández del municipio Pinar del Río con respecto al plan de actividades físico-recreativas desarrollados en la comunidad durante los 6 meses de aplicación.

Este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su colaboración.

CUESTIONARIO

1. Con el plan de actividades físico-recreativas se crearon expectativas positivas en ustedes.
☐ Si ☐ No.
2. Con el mismo usted se encuentra:
☐ Satisfecho ☐ No Satisfecho ☐ Insatisfecho.
3. Se encuentra satisfecho con la divulgación del plan.
☐ Si ☐ No
4. Considera usted que el plan contribuyo a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.
☐ Si ☐ No
5. El plan ofertado tiene variedad
☐ Si ☐ No

Auto-registro de actividades para el estudio del presupuesto de tiempo.

Día de la semana: _____ **Sexo:** _____ **Edad:** _____

[illegible]

1-Trabajo: Actividad laboral. (Tiempo laboral)

3- Transportación

4- Tareas domésticas.

5- Compromiso social

Actividades extralaborales.

Anexo 9. Criterio de Especialistas.

Estimado (a) Colega:

Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterios de especialistas, por lo que hemos pensado en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en esta investigación, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que le relacionamos a continuación:

Datos generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

ASPECTOS A VALORAR POR EL ESPECIALISTA SOBRE EL PROGRAMA O PROPUESTA PRESENTADA.

A) Efectos: Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

B) Aplicabilidad: Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones

C) Viabilidad: Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

D) Relevancia: Calidad o condición de relevante importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Ana María Portal González	22	Combinado deportivo	Met. de Recreación.
Isleibi Hernández Pérez	20	“	Profesora
Yakelin Hernández Martínez	15	“	“
Anisleydi Roberto Martínez	10	“	“
Yamila Díaz Cruz	17	“	“

